

## 名 医 养 生

## 陈可冀 多“素”少“荤”助长寿

陈可冀,1930年出生于福建,中国科学院院士,中国科学院生物学部副主任、博士生导师,第二届国医大师。

近年来,心血管疾病的发病率和死亡率不断攀升,成为困扰现代人健康的重要问题。而在这个问题上,国医大师陈可冀经过长达60年的研究和实践,为我们提供了一项简单而有效的健康生活方式:多吃素食可降低高血压。他通过对大量临床观察和实验数据的分析,发现素食在预防和治疗高血压方面的卓越效果。他认



陈可冀

为,素食中富含的膳食纤维、植物蛋白和微量元素等营养物质能够有效地降低血压,减少心脑血管疾病的发病风险。在中国人的饮食文化中,豆腐

是一种被广泛食用的素食食材,也是陈可冀称之为中国在吃素上的伟大发明之一。豆腐富含蛋白质、钙、铁、维生素等营养成分,而且其脂肪含量极低,不仅可以取代肉类作为蛋白质来源,还具有降低高血压的好处。豆腐富含大豆异黄酮,这种天然化合物被证实能够降低血压,减少心脑血管疾病的风险。陈可冀指出,适当食用豆腐可以帮助降低血液中的胆固醇水平,减轻血管负担,进而改善心血管健康。

陈可冀指出,多吃素食不

仅与降低高血压有关,还有助于预防其他心血管疾病,如心脏病和中风。他表示,素食富含膳食纤维,能减少胆固醇吸收,改善血液循环,并降低动脉硬化的风险。素食还富含各种维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于提供心脏健康所需的营养。然而,多吃素食并不意味着完全放弃肉类。陈可冀建议,吃素虽有好处,但合理的膳食结构、均衡的营养摄入也是不可忽视的。只有吃得合理,吃得平衡,才能长寿。

张铭/文

## 温 馨 提 示

## 夏初散内火 宽衣要有道

夏初正值阳气上升、阴气收敛、阴阳交替之际,不少人尤其是中老年人时常有些不适,其实,这或多或少是内火所致。

## 春捂过度是否会生内火

有人说,春捂过度易生内火。其实,内火的产生有外因也有内因。按照中医的理论,夏初之所以容易生内火,主要是因为大自然处于阴阳交替的季节,人体当中的气也在上升。而对于一些中气不足、肝肾较为虚弱的人来说,气若无法有序上升,就容易引起局部上火,尤其是在上焦(横膈以上内脏器官为上焦,包括心、肺;横膈以下至脐内脏器官为

中焦,包括脾、胃、肝、胆等;脐以下内脏器官为下焦,包括肾、大肠、小肠、膀胱),这就是为什么夏初季节容易出现喉咙肿痛、目赤等症。因此,不能把上火完全归咎于春捂过度。

## 夏初时节仍要注意保暖

现在正处于“乱穿衣”的时节,穿长袖或是短袖,穿外罩还是只穿衬衣,要以个人感觉为主。对于大多数人尤其是中老年人而言,只要不出汗,就不必减衣。至于衣服的材质,以棉质和丝质为好,要宽松能透气。需要注意的是,在这种冷热交替的季节,早晚仍有风邪和湿气,若湿邪入体,就容易导致感冒或

上呼吸道感染。因此,除了早晚注意保暖以外,白天也要注意别让关节、前胸和后背等部位受凉。

## 疏肝理气降内火

夏初上火有可能是肝气旺所致,因此,疏肝是降火的第一步。推荐常吃玫瑰西米露。玫瑰利气、行血、理气解郁、和血散淤,能利肺脾、益肝胆,食之芳香甘美,令人神爽。西米性温、味甘,有健脾、补肺、化痰的功效,有治脾胃虚弱和消化不良的作用。此外,八段锦中“双手托天理三焦”和“摇头摆尾去心火”这两个动作,也有理气降火之效。

宋莉萍/文

## 保 健 支 招

## 运动疗法缓解胃下垂



老年人的胃下垂常因胃肠蠕动减弱,消化功能障碍,全身机能下降所引起,常伴有腹部胀闷、消化不良、便秘、消瘦、容易疲劳等症状。

缓解胃下垂的关键是增强体质,改善营养,加强对腹部肌肉的锻炼。胃下垂病人的体育锻炼应以气功和医疗体操为主。另外,散步、慢跑、保健按摩、打太极拳等亦可配合进行。气功可以改善全身症状,补脾胃元气之不足,同时通过膈肌的运动,促进胃肠蠕动,提高胃肠平滑肌的张力,使消化吸收功能增强,食欲增进。练气功可以躺在床上,以仰卧为主,练功时动作要柔和、轻缓,肌肉放松,保持安静。

缓解胃下垂的医疗体操以仰卧起坐运动疗效较好,其做法是,双手不借助其它物体,只凭腰腹部肌肉收缩拉起上体,双腿仍保持原位。坐起后,上体前倾,双手尽量能摸足尖,稍停顿。然后上身后仰,再慢慢还原成仰卧位。每次可连续做8-10次,每天早晚各练习1次。初练者可以降低动作标准,也可请他人协助。

姚伟龙/文

## 食 疗 宝 典

## 补血吃鸡肝炖莲子

材料:鸡肝300克,莲子20克,面粉、盐、水淀粉、酱油、花椒水、葱、姜末、清汤各适量。

做法:将鸡肝切块洗净,加盐、水淀粉和面粉拌匀。莲子泡发、洗净。鸡肝炒熟,捞出洗去油分,沥干水。锅内倒入油烧热,放入葱、姜末、清汤、酱油、盐、花椒水煮沸,放入鸡肝和莲子,小火炖煮至熟,撇去浮沫,用水淀粉勾芡即可。

功效:鸡肝含钙、磷、铁、锌、维生素A,是理想的补血养生佳品。

姚彦如/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国和谐

家家安宁

科翔 绘小佳作

中国书画函授大学 人民网 中国网络电视台

## 心 理 导 航

## 缓解焦虑四法

人在遇事不决或者精神紧张时容易产生焦虑心理,用以下几种方法可以缓解:

## 肌肉放松

方法:让额头、眼睛、下颚、颈项、肩膀、手背、手肘、肘部、腹部、腹股沟、腿部、臀部、大腿、小腿和脚部肌肉先紧张后放松。每个肌肉群先紧张5秒钟,然后放松10-15秒钟,再紧张5秒钟,放松10-15秒钟。

原理:肌肉渐进放松是一种身体肌肉群交替紧张和放松的技巧,这个过程可从头到脚或从脚到头做起。当做完肌肉渐进放松后,大多数人会体验到松弛的程度增加,躯体紧张和焦虑的程度降低。

## 呼吸控制

方法:把一只手放在胸口,另一只手放在腹部,吸气时手会自然地升起来,试着慢慢数到4,呼气时也慢慢数到4,再全部将气吐出。重复这个过程4分钟,无论从鼻子还是口部呼吸都

可以,切记慢慢呼吸,不可大口吸气。

原理:当人们愤怒或紧张时,呼吸变浅且不规律,这样的呼吸方式导致体内氧气和二氧化碳的浓度不平衡,从而引发焦虑相关的躯体症状,如胸闷气短。

## 图像想象

方法:主动地去回忆或者想象一些宁静、放松的景象,会让你觉得安全和松弛。这些景象可以真实存在,也可以是想象出来的。重点放在图像给你的感觉上,而非图像本身。更进一步,可以加入更多的感觉以增加放松的程度,去想象气味、声音和触觉。比如,想象自己走在满是绿树的山路上,把注意力放在鸟儿唱歌、阳光从树枝间照下来,松树的香味、翠绿的树林、微风拂脸的舒爽。

原理:将想象聚焦于五感中的任意一种感觉,都能让人感受到放松。

## 分心法

方法:试着将注意力分散到周围的事物上,至少持续4分钟。比如,观察天空斑斓的色彩、云朵的形状、自己的指纹、周遭的空间布局、地上的蚂蚁等。

原理:当个体焦虑时,分散注意力能切断焦虑的认知“燃料”,从而减轻焦虑的频率和强度。越是专心于其他的思维和活动,焦虑就会越分散。

肖弘量/文

